

# Les bienfaits du jeûne

par le père Emmanuel O.S.B.

Dans ces passages extraits de conférences spirituelles inédites à la communauté des moines bénédictins du Mesnil-Saint-Loup, le père Emmanuel fait ressortir clairement, en s'appuyant sur la liturgie, les nombreux bienfaits du jeûne.

Nous les reproduisons ici car la pratique du jeûne en carême, si elle n'est plus obligatoire pour les fidèles (sauf le mercredi des Cendres et le vendredi saint), reste toujours recommandée, pourvu que la santé le permette et que l'accomplissement du devoir d'état reste sauf.

C'est ce qu'écrivait Mgr Lefebvre aux prêtres de la Fraternité Saint-Pie X en 1980 : « *Nous conseillons vivement d'encourager les fidèles à observer l'abstinence tous les vendredis et de jeûner les vendredis de carême et, s'ils le peuvent, à étendre le jeûne et l'abstinence à tout le carême et aux Quatre-Temps* <sup>1</sup>. »

Ainsi que nous y invitent le père Emmanuel et Mgr Lefebvre à la suite de l'Église, jeûnons donc « paisiblement, doucement, joyeusement ».

*Abbé Philippe François.*

\*  
\* \*

Nous entrons dans le carême. C'est un temps bien précieux. Le carême est une grande grâce de Dieu. D'après ce que dit saint Basile dans l'homélie que nous lisons au 4<sup>e</sup> dimanche de carême, le jeûne mérite tous les éloges. En effet il allège le fardeau de la chair, il donne à l'âme comme des ailes pour s'élever plus facilement à Dieu. Ah ! je me rappelle autrefois, il m'arrivait de penser à la fin du carême : « Si le carême durait toujours », tant je me trouvais à l'aise. Il est vrai du reste que les forces ne le permettraient pas. Si nous ne pouvons prolonger pendant toute la vie ce temps de pénitence, profitons-en pendant qu'il nous est offert.

Nous serons privés de quelque chose par le jeûne. Mais sachons bien que le jeûne ne consiste pas uniquement dans la privation. Ce serait malheureux s'il en était ainsi, et le jeûne serait un fardeau accablant. Mais rappelez-vous que toute vertu consiste en

---

<sup>1</sup> — C'est nous qui soulignons. (NDLR.)

deux choses : la privation et la jouissance. Or, il en est ainsi pour la vertu de tempérance. On prive le corps de sa réfection pour que l'âme jouisse de Dieu. Ah ! une âme qui aime le jeûne comprend ce que je dis. Les charnels n'y entendent rien. Voyez la préface du carême, au rite ambrosien, que j'ai donnée dans le *Bulletin* (février 1896). Vous y verrez que le jeûne nourrit la foi, fortifie l'espérance, fait progresser la charité.

Quant à vous les jeunes qui êtes dispensés du jeûne, vous prierez pour ceux qui jeûnent. Du reste, mes chers Pères et Frères, si nous voulons jeûner, demandons à Dieu qu'il nous en donne la force. C'est à Dieu qu'il faut demander cette grâce. Sans Dieu, sans sa grâce, le jeûne serait plus fort que notre bonne volonté, et nous serions peut-être obligés de céder à ses réclamations.

(Mardi 18 février 1896 – veille du mercredi des Cendres).

\*

(...) Considérez aussi qu'il y a un grand nombre de pauvres qui se croiraient très heureux si, chaque jour, ils étaient nourris comme nous le sommes en carême. Allons, ne nous plaignons pas, tout au contraire réjouissons-nous d'avoir l'occasion de faire un peu pénitence. Demandons à Dieu qu'il nous fasse la grâce de supporter ce que le jeûne peut avoir de dur à la nature. Rappelons-nous cette parole que nous avons prononcée dimanche dernier : *Quiddamque pœnitentiæ da ferre* – « Et donnez-nous de supporter une certaine pénitence ». Hélas ! c'est bien peu de choses, ce que nous pouvons faire. Mais Dieu veut bien s'en contenter. Jeûnons donc parce que nous sommes pécheurs : s'il y en a qui n'ont point de péchés à expier, qu'ils prient pour nous. Le jeûne nous sera facile si nous faisons attention à cette belle prière de l'Église : *Paradisi portas aperuit nobis jejunii tempus ; suscipiamus illud orantes et deprecantes, ut in die resurrectionis cum Domino gloriemur.* – « Le temps du jeûne nous a ouvert les portes du paradis ; recevons-le en priant et en suppliant, afin qu'au jour de la résurrection nous participions à la gloire du Seigneur. »

Le jeûne nous a rendu le paradis ; qu'il soit le bienvenu, recevons-le avec actions de grâces : *suscipiamus illud orantes.* Ah ! quand on a bien dompté, maté son corps pendant le carême, comme l'âme se réjouit à Pâques ! Quelle joie spirituelle !

Néanmoins, si quelqu'un de vous était fatigué par le jeûne, il devrait m'avertir ; alors on aviserait aux moyens de subvenir à ses besoins. Mais à moins de circonstances extraordinaires, jeûnons paisiblement, doucement, joyeusement.

(25 février 1896 – premier mardi de carême).

\*

Dimanche prochain à l'office de matines, nous ferons cette belle prière : *Paradisi portas aperuit nobis jejunii tempus ; suscipiamus illud orantes et deprecantes ut in die resurrectionis cum Domino gloriemur*<sup>1</sup>.

Cette prière qui ne se trouve qu'une seule fois dans la liturgie latine, est presque chaque jour répétée dans la liturgie quadragésimale des Grecs. Elle est merveilleusement belle, et de plus elle revêt un grand intérêt du fait qu'elle nous donne la raison fondamentale du jeûne.

La gourmandise nous a chassés du paradis en la personne du premier homme : le jeûne nous y fait entrer. Oh ! alors comme les résultats du jeûne sont sublimes. Mais le jeûne tout seul ne suffit pas : la prière doit l'accompagner : *suscipiamus illud orantes*. Sans la prière, le jeûne n'aurait aucune vertu ; sans la prière il serait même impossible. Prions et jeûnons. Je vais au commencement de la sainte quarantaine vous donner divers avis. D'abord je vous recommande de prier. Ceux qui ne prient pas disent qu'ils ne peuvent pas jeûner. Je les crois sans peine. Le corps privé de sa nourriture ordinaire crie famine : l'estomac vide se plaint. C'est impossible de résister à ces cris si l'âme n'est pas élevée à Dieu par la prière.

Il faut aussi que notre jeûne soit un jeûne universel. *Utamur ergo parcius verbis, cibis et potibus*. – « Usons donc d'une plus grande réserve dans l'usage de la parole, de la nourriture et de la boisson. » Nous nous abstenons de violer le silence. C'est pour cela que nos constitutions prescrivent qu'après le dîner, chacun se retire dans la cellule au signal donné par la cloche. A partir de ce moment jusqu'à 4 heures, c'est le grand silence semblable à celui de la nuit. Je vous donnerai à chacun un livre ; et pendant cette retraite de l'après-dîner, chaque jour vous en lirez quelques pages, afin que l'âme soit nourrie et fortifiée par de saintes lectures.

Un mot encore touchant le réfectoire. Pendant le carême, lorsque l'heure du dîner est arrivée, l'appétit se fait sentir avec force : il semble même que l'on mangerait la table avec les mets qu'elle porte. De là on est porté à manger avec précipitation. Eh bien ! cela ne vaut rien : plus on a faim, moins il faut manger vite. Si l'on n'observe pas cette règle d'hygiène, on s'expose à se faire un mauvais estomac. Ainsi soyez convaincus que pendant le carême, il nous faudra un peu plus de temps pour dîner qu'à l'ordinaire. De cette façon, le carême sera utile à nos corps et à nos âmes. Il guérira les uns et les autres ; c'est du reste le motif pour lequel il a été institué, témoin l'Église, laquelle nous met en la bouche cette belle prière à la messe du premier samedi de carême : *Hoc solemne jejunium quod animabus corporibusque curandis salubriter institutum est* – « Ce jeûne solennel qui a été salutairement institué pour la guérison de nos âmes et de nos corps. »

Le vieux curé de Villadin, notre vénérable patriarche, avait coutume de dire à l'approche du carême : « Voici mon médecin qui vient. » Ce saint prêtre faisait bien son carême, s'abstenant entièrement de viande. Il est certain en effet que si les hommes jeûnaient, ils supprimeraient une foule de maladies. Avec ces petites observations, en

---

<sup>1</sup> — Voir la traduction ci-dessus.

prenant à cœur les observances que je viens de vous rappeler, j'espère que nous ferons un bon carême. Ainsi soit-il !

(Mardi 2 mars 1897).

\*

Mes chers Pères, notre observance est très douce ; et cependant je sais que sur l'article du carême, plusieurs se permettent de critiquer la manière stricte dont nous le pratiquons. Cependant nous nous conformons simplement à ce que prescrit l'Église. Quant aux dispenses, si nous n'en usons pas, c'est parce que nous n'en avons pas besoin. Si quelqu'un de vous avait besoin de quelque soulagement, il est tenu de le faire savoir ; et sans la moindre difficulté sa demande sera octroyée. On lui fera manger des vaches, des veaux, des bœufs, des chevaux s'il en a besoin : mais pourquoi user de dispenses sans nécessité ?

Aujourd'hui la dispense est à tout le monde : on les distribue à qui en veut. Pourtant la dispense ainsi prodiguée est un mal. L'on doit faire pénitence de ses péchés suivant ses forces, et le carême nous est accordé dans cette vue. Si nous avions l'esprit d'un saint Benoît, d'un saint Bernard, nous trouverions notre observance extrêmement douce, trop douce même. Demandons pardon à Dieu de faire si peu, et d'être si éloignés de la pénitence de nos Pères.

(Mardi 22 mars 1898).



La tentation du Christ

# LE SEL DE LA TERRE

*Donner le goût de la sagesse chrétienne*

*Revue trimestrielle  
de formation catholique*



Maintenir et conserver la saveur du sel de la doctrine quand tout autour devient insipide par la suite de l'abandon de Dieu, c'est le défi que la revue s'impose par son nom même. Le *Sel de la terre* vous offre tous les trois mois des articles simples, diversifiés, adaptés et d'une sûreté doctrinale éprouvée afin de nourrir votre vie spirituelle.

- **Simple**, le *Sel de la terre* ne requiert de ses lecteurs **aucun niveau spécial de connaissance** ; il s'adresse à tout catholique qui veut approfondir sa foi.
- **Diversifié**, le *Sel de la terre* propose à tous une **formation catholique vraiment complète** : études doctrinales et apologétiques, spiritualité et Écriture sainte, histoire et arts de la civilisation chrétienne viennent tour à tour nourrir votre intelligence.
- **Adapté**, le *Sel de la terre* présente les vérités religieuses **les plus utiles** à notre temps et dénonce les erreurs qui menacent aujourd'hui les intelligences.
- **Traditionnel**, le *Sel de la terre* est publié sous la responsabilité d'une communauté dominicaine qui se place **sous le patronage de saint Thomas d'Aquin**, pour la sûreté de la doctrine et la clarté de l'expression.

---

**Cet article vous a plu ?**

**Vous pouvez :**

[Vous  
abonner](#)

[Découvrir  
notre site](#)

[Faire  
un don](#)

**Trouvez plus de 1000 articles en accès libre !**